

### IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN: PRINTER INDUSTRIA GRÁFICA, S.A. 08620 SANT VICENC DELS HORTS, BARCELONA.

### @ EDICIONES CÓNICA, S.A.

Todos los derechos reservados. Los contenidos de este libro no podrán ser reproducidos, distribuidos ni comunicados públicamente en forma alguna sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora.

Depósito legal: B-13857- 2010 ISBN 978-84-86135-21-8 IMPRESO EN ESPAÑA. EDICIÓN MAYO 2010

@EDICIONES CÓNICA, S.A. Madrid 2010. Todos los derechos reservados.

Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma, ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, ni modificada, alterada o almacenada sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora.

Queda expresamente prohibida la reproducción de los contenidos de TELVA a través de recopilaciones de artículos periodísticos, conforme al artículo 32.1 de la LEY 23/2006, texto refundido de la ley de Propiedad Intelectual.

Para autorizaciones, teléfono: 91 443 5000

# TELVA

recetas fáciles paso a paso con todas sus fotos



### DIRECTORA: NIEVES FONTANA LÍBANO

COORDINADORA: ISABELA MUÑOZ OZORES, REDACTORA JEFE

DIRECTORA DE ARTE: CAROLINA CARRASCAL

MAQUETADORA: ANGELITA MORENO

RECETAS: ESCUELA DE COCINA TELVA

FOTOS: ROSI UGARTE, CAROLA BEAMONTE Y ALFONSO ZUBIAGA

ESTILISMO: MARÍA SILVA

ARCHIVO: ISABEL RAMOS DE MOLINS

COLABORADORA: PATRICIA VITURRO

Hemos elegido platos facíles, practicos y rapídos de preparar, que enriquecerán seguro tu repertorio gastronómico.

Los hemos aderezado con conceptos esenciales para dominar el arte de frein, cocer o asar,

y les hemos dado un toque sabroso a base de recetas básicas de Cremas, bízcochos y alíños.

¿Nuestra intención? que estas 100 páginas llenas de ideas y sabores se conviertan en tu manual prefería.





- Dhuevos rellenos
- De maceteros de crema de queso
- Dacelgas rellenas
- Darroz caldoso con setas
- Description of garbanzos con bacalao
- Description of a garbanzos con pollo y aceitunas
- De conejo en salsa de hierbas
- De pollo a la sídra
- lomo con crema ligera de ajo
- De carrilleras guisadas

# los beneficios del aqua



Sumergir en agua hirviendo durante un tiempo pescados, carnes u hortalizas para <u>restarle acidez, impurezas o colorido</u> (es el caso de algunas carnes con sangre y vísceras). Con esta técnica pueden pelarse frutos secos, extraer los jugos amargos de algunos alimentos y evitar la pérdida de nutrientes.

### cocer a la inglesa

Hervir el alimento en abundante agua con sal y después cortar la cocción pasándolo a agua fría con hielo. <u>Sirve para fijar el color en algunas frutas y verduras</u>, sobre todo los vegetales verdes a los que fija la clorofila. También para los mariscos.



### escaldar

Sumergir unos instantes en agua hirviendo el alimento <u>para ablandarlo o pelarlo con más facilidad</u>, como es el caso de los tomates (hacerlo con un pequeño corte en forma de cruz).

## escalfar o pochar

Cuajar en agua hirviendo, o cualquier otro líquido, el alimento. Se utiliza para huevos (en este caso conviene añadir al agua un chorro de vinagre), pescado... <u>Se suelen retirar después</u> del primer hervor y se termina la cocción fuera del fuego.

### hervir

Cocer el alimento durante más tiempo y más agua que los anteriores para <u>ablandarlo</u>.

### al vapor

Consiste en <u>exponer los alimentos al aqua hirviendo sin que</u> <u>estén en contacto directo con ella</u>. Se utiliza en cocciones lentas, salvo en el caso del arroz. El agua suele aromatizarse o bien se coloca sobre la rejilla aromatizantes como hierbas o especias que transmiten su aroma. Con este procedimiento <u>se mantienen los nutrientes del alimento que quedan muy</u> jugosos, ya que no se deshidratan por dentro.

### papillote

El alimento se aisla dentro de una superficie hermética <u>para</u> <u>que se haga en su jugo</u>, mientras se proyecta calor desde fuera. Para envolverlo se utiliza papel de aluminio, papel sulfurizado, siliconas especiales, hojas de banano, de parra...





### baño María

Consiste en llenar hasta la mitad un recipiente con agua, dentro del que se introduce otro más pequeño con los ingredientes a cocer. Permite preparar sin riesgos toda clase de flanes, cremas dulces y salsas finas, y es perfecto para elaboraciones en las que los alimentos no deben hervir.

### vapor a presión

Es el que consiguen los nuevos hornos a vapor, que consiguen los mismos efectos que el vapor tradicional, pero a <u>mayor</u> <u>velocidad.</u>



# huevos rellenos sobre escalivada

#### Ingredientes para 6 personas:

12 huevos, 2 cebollas, 2 pimientos rojos, 2 berenjenas, aceite de oliva, vinagre de sidra, sal.

### Modo de hacerlo:

- 1. Colocar las verduras en una bandeja de horno, rociarlas con aceite de oliva y espolvorearlas con sal. Asarlas a 180º C durante 1 hora.
- 2. Cocer los huevos en abundante agua con sal durante 10 minutos. Dejarlos templar y pelarlos. Abrirlos en dos y retirar la yema.
- 3. Pelar las verduras y trocear la pulpa. Aliñarlas con aceite de oliva, vinagre de sidra y sal. Rellenar los huevos con las diferentes verduras y servirlos sobre las verduras sobrantes.

Versión rápida: Utilizar pimientos asados en conserva.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de cocción: 1 hora.

Nuestro truco: Preparar una vinagreta con las vemas cocidas y cebolleta picada, para acompañar el plato.

Calorías: 625 aprox.

# maceteros de crema de gueso

#### Ingredientes para 6 personas:

12 tartaletas. <u>Crema de queso</u>: 50 gr de mantequilla, 1/2 dl de nata, 1/2 dl de leche, 75 gr de queso de Tetilla, 75 gr de queso Emmental francés, 75 gr de queso Brie, 150 gr de requesón, 100 gr de queso Roquefort, membrillo. Decoración: semillas de amapola, frambuesas... <u>Cherries dulces:</u> 6 tomates *cherry*, 4 cucharadas de azúcar, 1 cuch. de aqua, 6 brochetas de madera.

### Modo de hacerlo:

Crema de queso: Calentar la nata y la leche y fundirlo con la mantequilla. Añadir los quesos de Tetilla, Emmental, Brie y requesón, rallados o en trozos pequeños. Cocerlo a fuego lento hasta conseguir una crema homogénea. Añadir el Roguefort y batirlo.

Montaje: Rellenar la tartaleta con un poco de membrillo. Cubrirlo con la crema de queso, espolvorearlo con semillas de amapola y decorarlo al gusto.

Cherries: Mezclar el azúcar con el agua. Calentarlo para preparar caramelo. Insertar el Cherry en una brocheta y bañarlo. Enfriarlo en la nevera. Presentarlo junto.

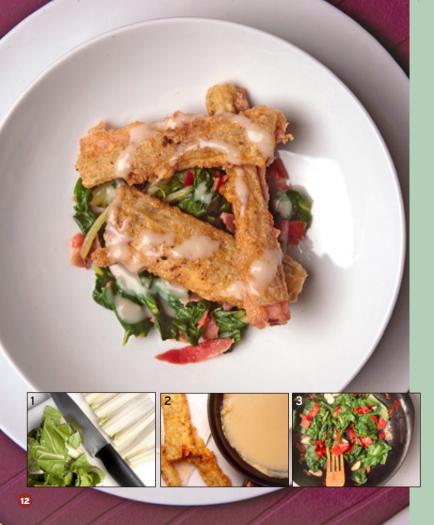
Conservación: El relleno, 2 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Nuestro truco: Rellenarlo con queso fresco a las hierbas.

<u>Dificultad</u>: Principiantes. Calorías: 283 aprox.





# acelgas rellenas de jamón y queso

### Ingredientes para 6 personas:

6 pencas de acelgas, 5 lonchas de jamón de York, 5 lonchas de queso Havarti, harina, huevo batido, 50 gr de mantequilla, 50 gr (1 taza de té) de harina, 1/4 l (1 vaso de agua) de caldo de ave (utilizar una pastilla), 50 gr de jamón serrano, 1 diente de ajo, aceite de oliva, sal.

### Modo de hacerlo:

- Retirar las hebras a las pencas y cocerlas en abundante agua con sal 15 min. aprox. Reservar las hojas verdes.
- 2. Rellenar las pencas con el jamón y el queso, rebozarlas en harina y huevo batido y freírlas. Reservarlo. Hacer una velouté: Derretir la mantequilla, añadir la harina y rehogarlo. Incorporar el caldo y cocerlo unos minutos.
- 3. Saltear en aceite las hojas de acelgas troceadas con ajo y jamón serrano. Para servirlo: Poner en el fondo del plato acelgas rehogadas, cubrirlo con las pencas rellenas y salsearlo con la *velouté*. Decorarlo con cebollino picado.

<u>Versión rápida:</u> Utilizar pencas de acelga o cardo en conserva.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: Dos días en nevera. Admite congelación.

Tiempo de cocción: 30 minutos.

Nuestro truco: Cambiar el relleno por colas de gambas

para conseguir un plato más sofisticado.

Calorías: 440 aprox.

# arroz caldoso con setas de cardo

#### Ingredientes para 6 personas:

4 chalotas, 2 manojos de espárragos verdes, 350 gr de setas de cardo, 200 gr de arroz, 1 l de caldo de carne, aceite de oliva, sal.

#### Modo de hacerlo:

Pelar y trocear las chalotas. Rehogarlas en una fuente de barro con un poco de aceite y una pizca de sal hasta que estén transparentes. Añadir las puntas de espárragos y rehogarlo unos minutos adicionales. Agregar las setas limpias y troceadas y mantenerlas al fuego hasta que se evapore todo el agua. Incorporar el arroz y rehogarlo hasta que esté nacarado. Verter el caldo y cocerlo a fuego medio 20 min. aprox. hasta que el grano esté tierno, pero sin que se haya evaporado todo el caldo. servirlo en la fuente donde se ha hecho, adornado con unos espárragos y unas setas enteras rehogadas.

<u>Versión rápida:</u> Realizar un rehogo de verduras, añadir arroz precocido e incorporar el caldo.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: Tomarlo en el día.

Tiempo de cocción: 30 min.

Nuestro truco: Añadir unos trozos de lomo adobado

o salchichas troceadas.

Calorías: 576 calorías





# garbanzos con bacalao y comíno

### Ingredientes para 6 personas:

350 gr de garbanzos, 2 l de caldo de pescado, 2 huevos, 250 gr de bacalao desalado, sal. <u>Majado de comino:</u> 2 rebanadas de pan, 1 diente de ajo, 1 cucharada de comino. sal.

#### Modo de hacerlo:

Remojar los garbanzos en abundante agua caliente con un poco de sal 1 noche. Escurrirlos y, en un cazo, cubrirlos con el caldo y cocerlos a fuego lento hasta que estén blandos (1 h. mínimo). Cocer los huevos en agua hirviendo 10 minutos. Pelarlos y picarlos. Majado de comino: Dorar el pan en aceite. Retirarlo y dorar en el aceite el ajo pelado. Machacarlo en un mortero con el pan y el comino. Añadir el bacalao, los huevos y el majado a los garbanzos y hervirlos 5 min. Servirlo en fuente honda.

<u>Versión rápida:</u> Utilizar garbanzos en conserva, añadir 1 l de caldo y los otros ingredientes y cocerlo 10 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de cocción: 1 h. y 1/2.

Nuestro truco: Añadir espinacas y transformarlo

en un potaje de vigilia.

Calorías: 630 aprox.

# garbanzos con pollo y aceítunas

### Ingredientes para 6 personas:

250 gr de garbanzos, 2 l de caldo de ave, 1 pollo troceado (limpio, deshuesado y sin piel), 100 gr de aceitunas negras sin hueso, 100 gr de aceitunas verdes sin hueso, aceite de oliva, sal.

### Modo de hacerlo:

Remojar los garbanzos en abundante agua caliente con un poco de sal durante 1 noche. Escurrirlos, cubrirlos con el caldo de ave y cocerlos a fuego lento hasta que estén casi blandos (1 h. aprox).

En una sartén con un poco de aceite, dorar el pollo sazonado con un poco de sal. Añadir al guiso de los garbanzos y cocerlo 20 min. aprox., hasta que el pollo esté cocido. Incorporar las aceitunas y dar el último hervor. Servirlo en fuente sopera.

<u>Versión rápida</u>: Utilizar garbanzos cocidos para acortar el tiempo de cocción.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de cocción: 2 h.

<u>Nuestro truco</u>: Si los compras en conserva, escúrrelos y lávalos antes de usarlos. Para cocerlos en casa, parte de agua caliente. En olla exprés te ahorrarás casi una hora de cocción.

Calorías: 1.347 aprox.





## conejo en salsa de hierbas

### <u>Ingredientes para 6 personas:</u>

1 conejo troceado, 2 ramas de salvia, 2 ramas de perifollo, 2 ramas de albahaca, 2 ramas de romero, 2 ramas de tomillo, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de mostaza suave, 1/4 l (1 vaso de agua) de caldo de ave, 40 gr (1 taza de té) de harina, 1 dl de nata, aceite de oliva, sal y pimienta.

### Modo de hacerlo:

- 1. Salpimentar el conejo y dorarlo en aceite caliente.
- 2. Rehogar en la misma sartén la cebolla cortada en juliana y el ajo picado. Cuando se doren, añadir la harina, rehogarlo y agregar las hierbas muy picadas, el caldo, la mostaza y un poco de nata.
- 3. Introducir el conejo y cocerlo 15 minutos. Presentarlo en fuente de servir.

Versión rápida: Un día en nevera. Admite congelación sin nata.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de cocción: 10 minutos + 15 minutos de cocción.

Nuestro truco: Conviene añadir la mostaza en el último momento para que no quede fuerte.

Calorías: 150 aprox.

# pollo a la sídra

### Ingredientes para 6 personas:

1 pollo troceado, 1 botella de sidra, aceite de oliva, sal. Arroz salvaje a la mantequilla: 250 gr de arroz salvaje (con arroz largo), mantequilla, sal.

### Modo de hacerlo:

- 1. Sazonar el pollo con sal. Dorarlo en aceite de oliva.
- 2. Calentar la sidra. Cuando rompa a hervir, añadir el pollo y cocerlo hasta que la salsa esté oscura y espesa, 40 min. aprox. a fuego lento.
- 3. Arroz salvaje a la mantequilla: Cocer el arroz en agua hirviendo con sal. Cuando esté tierno, colarlo y rehogarlo en un poco de mantequilla. Servirlo en fuente con el arroz.

Versión rápida: Utilizar arroz precocido de terrina.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: El pollo admite congelación.

Tiempo de cocción: 45 min.

<u>Nuestro truco</u>: Añadir a la salsa un poco de nata líquida

mezclada con Maizena y frutos secos.

Calorías: 500 aprox.





# carrilleras guisadas con naranja

### <u>Ingredientes para 6 personas:</u>

18 carrilleras de cerdo, 2 cebollas, 2 zanahorias, 2 puerros, 14 naranjas, 150 gr (1 vaso de vino) de azúcar, 1 dl (1 taza de café) de vinagre de Módena, aceite de oliva, sal, pimienta negra.

### Modo de hacerlo:

- 1. Retirar la tela que cubre las carrilleras.
- 2. Pelar las cebollas, las zanahorias y los puerros y picarlos. Exprimir 10 de las 14 naranjas. Pasar a una cazuela las carrilleras, las verduras y el zumo. Salpimentarlo y cocerlo 2 horas aprox. hasta que las carrilleras estén tiernas.
- 3. Retirar las carrilleras de la salsa y triturarla. Calentar el azúcar y cocerlo hasta que se caramelice. Desglasarlo (raspar el fondo con espumadera) con el vinagre de Módena y cocerlo hasta que se reduzca. Añadir la salsa y las carrilleras y cocerlo unos minutos. Pelar las naranjas restantes, cortarlas en gajos a lo vivo. Añadirlas. Servirlo en fuente

<u>Versión rápida</u>: Hacerlo con lomo de cerdo cortado en rodajas de 1 cm. y cocerlo 10 minutos aprox.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de cocción: 2 h. y media.

Nuestro truco: Sazonar en el último momento la salsa con un poco de pimienta rosa o verde.

Calorías: 612 aprox.

# lomo con crema lígera de ajo

### Ingredientes para 6 personas:

1 lomo de cerdo de 1 kg y 1/2 aprox., 1 l de leche, 1 cabeza de ajo, sal.

### Modo de hacerlo:

- 1. Limpiar la cinta de los restos de grasa o nervios.
- 2. Cocerlo en una cacerola con la leche, el ajo y una pizca de sal durante 40 minutos a fuego lento.
- 3. Escurrir la carne y dejarla reposar hasta que se enfríe. Triturar la leche con el ajo y colarlo. Laminar el lomo y servirlo en fuente con la crema de ajo y una ensalada verde.

<u>Versión rápida:</u> Cocer los filetes cortados durante 10 minutos y en 1/2 I de leche.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: Dos días en nevera. Admite congelación.

Tiempo de cocción: 40 min.

<u>Nuestro truco</u>: Acompañar el plato con un arroz salteado con pasas y piñones.

Calorías: 4.480 aprox.



IKEA allear, 2000

- Describble tortilla con mermelada de cebolla
- D timbal de patatas y huevas
- Desandwich de calabacin y berenjenas
- trucha con salteado de calabacín y tomate
- De gallo con verduras de invierno
- Desardinas en tempura
- Dechuga empanada en especías
- Desalteado de pollo y pimientos
- Dechuga a la kiev con arroz
- D hamburguesa de ternera y tomates

buenas maneras



Preparar un alimento <u>a fuego vivo, sin caldo</u>, y con un poco de aceite, haciéndolo saltar para evitar que se peque o tueste.

### rehogar

Hacer en un poco de aceite un alimento a <u>fuego</u> <u>lento sin agua</u>, para que penetre en él el aceite.

### a la plancha

Hacer el alimento con poca cantidad de grasa y a un <u>fuego alto hasta marcarlo</u>.

### confitar

Preparar el alimento <u>con mucha grasa y a muy baja temperatura,</u> de modo que el agua del producto se sustituya por la grasa. En el caso de la fruta, se haría con almíbar (agua +azúcar).

### freir

Sumergir el producto en <u>mucho aceite hasta</u> que se dore o cocine.



ZWILLING

### te interesa:

A la hora de <u>freír los rebozados</u>, conviene introducirlos con el calor del aceite en el punto previo al humeado.

Si el ingrediente está <u>congelado</u>, el aceite debe estar todavía más frío para que no se queme por fuera sin hacerse por dentro.





# técnicas

### rebozar

El producto se pasa <u>primero por harina y luego</u> <u>por huevo.</u> Suele utilizarse con pescados ya que la harina elimina la humedad de la superficie.

### empanar

El alimento se pasa <u>por huevo y luego por pan</u> <u>rallado</u>. También se puede empanar con triturados de galletas, almendras, *krispies*, fideos chinos...

### tempura

Consiste en <u>sumergir el alimento en una masa líquida compuesta por yema, harina y agua</u>. Para hacer una tempura de verduras necesitarías: 2 vasos y 1/2 de agua helada, 1 yema de huevo y 75 gr aprox. de harina.

### gabardina

Se parece a la tempura pero l<u>leva huevo, harina, agua y levadura</u>. Por ejemplo, la gabardina para las gambas se haría con 6 cucharadas de harina, sal, 1/2 taza de cerveza y 1 huevo.



# 1





# tortilla con mermelada de cebolla

### Ingredientes para 6 personas:

4 huevos, 4 cebollas, 100 gr (1 taza de café) de azúcar moreno, perejil picado, aceite de oliva, sal.

### Modo de hacerlo:

- Pelar las cebollas y picarlas. Rehogarlas en un poco de aceite y una pizca de sal hasta que estén ligeramente doradas.
- 2. Añadir el azúcar a la cebolla y rehogarlo hasta que se forme una mermelada espesa y oscura. Sazonar con un poco de sal.
- 3. Batir los huevos con una pizca de sal. Formar *crêpes* de huevos batidos en una sartén antiadherente, cuajarlo solo por uno de los lados. Rellenar las tortillas planas con la mermelada. Servirlo espolvoreado de perejil picado.

<u>Versión rápida:</u> Utilizar mermelada de cebolla ya preparada.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de cocción: 40 minutos.

<u>Nuestro truco:</u> Para que quede más jugosa, cubrirlo con un poco de bechamel y gratinarlo.

Calorías: 145 aprox.

# tímbal de patatas y huevas

### Ingredientes para 6 personas:

6 cebolletas, 4 patatas grandes, 100 gr de mantequilla, 1 dl de leche, aceite de oliva, sal, 200 gr de huevas de mújol, 200 gr de huevas de trucha.

#### Modo de hacerlo:

- 1. Pelar las cebolletas, desechando el extremo de los tallos, y picarlas. Rehogar la cebolleta con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal a fuego muy lento hasta que esté ligeramente dorada.
- Cocer las patatas sin pelar, partiendo de agua fría, hasta que estén blandas. Pelar las patatas y, aún en caliente, aplastarlas con ayuda de un tenedor. Mezclar las patatas con la mantequilla y la leche y sazonarlo con sal.
- 3. Montar en moldes individuales una capa de cebolleta rehogada, otra de puré de patata y cubrirlo con las huevas. Presentarlo en fuente o emplatado.

Versión rápida: Hacer el puré de patata con copos.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de cocción: 40 minutos.

<u>Nuestro truco</u>: Añadir sabor al puré de patata con cebollino muy picado.

Calorías: 300 aprox.





# trucha con salteado de calabacín y tomate

### Ingredientes para 6 personas:

6 truchas de ración, 2 calabacines, 4 tomates, aceite de oliva, sal.

### Modo de hacerlo:

1. Hornear las truchas a 200°C rociadas con aceite de oliva y una pizca de sal durante 20 minutos.

Cortar los calabacines en dados. Lavar los tomates y cortarlos en dados.

2. Saltear a fuego fuerte el calabacín con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal. Cuando esté ligeramente dorado, añadir los tomates y dejarlos unos minutos a fuego alto. Retirar la piel de las truchas y servirlas cubiertas del salteado de calabacín y tomate.

<u>Versión rápida:</u> Sustituir el salteado de verduras por un pisto precocinado.

Dificultad: Principiantes.

<u>Conservación:</u> Tomar el pescado recién hecho. La guarnición puede congelarse.

Tiempo de cocción: 20 min.

<u>Nuestro truco</u>: Añadir al salteado unas patatas fritas en dados.

Calorías: 206 aprox.

# sándwich de calabacin y berenjenas

### Ingredientes para 6 personas:

12 rebanadas de pan de molde sin corteza, 2 calabacines, 2 berenjenas, 350 gr de gueso de tetilla, aceite de oliva, sal.

#### Modo de hacerlo:

Cortar los calabacines y las berenjenas en rodajas de 1 cm. de grosor. Pintarlas con aceite de oliva y espolvorearlas con sal. Dorarlas a la plancha a fuego fuerte. Retirar la corteza del queso y cortarlo en lonchas finas. Para servirlo: Montar los emparedados poniendo una rebanada de pan, las berenjenas, los calabacines y el queso. Cubrirlo con la otra rebanada de pan. Darle un calentón en el microondas.

<u>Versión rápida:</u> Sustituir las verduras por rodajas de tomate y pepino en crudo. Utilizar queso Havarti en lonchas.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: El relleno, dos días en nevera.

Tiempo de cocción: 10 min.

Nuestro truco: Si es posible, darle un golpe de horno para

que se derrita el queso

Calorías: 363 aprox.





# gallo con verduras

### Ingredientes para 6 personas:

3 lomos limpios de gallo, 2 huevos, 200 gr de pan rallado, 1 puerro, 1 zanahoria, 1/2 coliflor, 1/2 brócoli, aceite de oliva, sal.

### Modo de hacerlo:

- 1. Eliminar con pinzas las espinas que queden. Cortar los lomos en tiras.
- 2. Pasar las tiras de gallo por el huevo batido y el pan rallado. Freirlas en abundante aceite caliente hasta que estén doradas.
- 3. Pelar el puerro y cortarlo en tiras finas. Pelar la zanahoria y cortarla en rodajas. Separar la coliflor y el brócoli en pequeñas flores. Rehogar todas las verduras juntas con un poco de aceite de oliva y sal a fuego lento hasta que estén cocidas, pero ligeramente crujientes. Servir el gallo sobre el salteado de verduras.

<u>Versión rápida</u>: Cocer las verduras antes de hacer el salteado.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de cocción: 30 minutos.

<u>Nuestro truco</u>: Decorarlo con un *camino* de vinagre de Módena.

- 1 ( -1-

Calorías: 218 aprox.

# sardínas en tempura con brotes de soja

### <u>Ingredientes para 6 personas:</u>

12 sardinas, 1 huevo, 2 dl (2 tazas de café) de agua con hielo, 100 gr (1 taza de café) de harina, aceite de oliva, sal. <u>Brotes de soja salteados</u>: 200 gr de brotes de soja, aceite de oliva, sal.

### Modo de hacerlo:

- 1. Desescamar las sardinas y sacar los lomos retirando la espina central.
- 2.Triturar el huevo, el agua con hielo, la harina y una pizca de sal con una máquina de cuchillas. Sumergir los lomos de sardinas en la masa y freírlos en abundante aceite caliente. Escurrir sobre un papel absorbente.
- 3. Saltear los brotes de soja con un poco de aceite y una pizca de sal a fuego fuerte unos minutos. Servirlo recién frito con los brotes de soja salteados.

Versión rápida: Pedirle al pescadero las sardinas en lomos.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de cocción: 10 min.

<u>Nuestro truco</u>: Sustituir la masa de harina por otra de arroz. Queda más crujiente.

Calorías: 290 aprox.











# pechuga empanada en especías

### Ingredientes para 6 personas:

200 gr de pan rallado, 1 cucharada de pimienta negra, 1/2 cuch. de pimienta de cayena, 1/2 cuch. de canela, 3 pechugas de pollo, 2 huevos batidos, 200 gr de arroz de grano largo, 1/2 zanahoria, 1/2 pimiento verde, 20 cebollitas francesas, aceite de oliva, sal.

#### Modo de hacerlo:

Mezclar el pan rallado con las pimientas, la canela y la sal. Pasar las pechugas por huevo batido y luego por la mezcla anterior y freírlas en abundante aceite. Hornearlas a 200°C, 10 min. Aprox. Cocer el arroz en agua con sal hasta que esté tierno. Cortar la zanahoria y el pimiento en dados y rehogarlos. Pelar las cebollitas y cortarlas en cuartos, rehogarlas. Mezclar el arroz con las verduras. Presentarlo con el arroz en el fondo cubierto con las pechugas fileteadas y las cebollitas.

Versión rápida: Utilizar arroz ya cocido.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: El pollo admite congelación.

Tiempo de cocción: 20 min.

<u>Nuestro truco:</u> Acompañarlo con una salsa de queso azul batido con un poco de nata y calentado al fuego.

Calorías: 401 aprox.

# salteado de pollo y pimientos

### Ingredientes para 6 personas:

4 pechugas de pollo, 2 pimientos rojos, 2 pimientos verdes, 2 pimientos amarillos, aceite de oliva, sal, pimienta.

### Modo de hacerlo:

Cortar las pechugas y los pimientos en tiras. Rehogar los pimientos con un poco de aceite y una pizca de sal hasta que estén blandos y ligeramente dorados. Añadir las pechugas de pollo salpimentadas. Servirlo en un cuenco. Darle un golpe de calor en el microondas.

<u>Versión rápida</u>: Utilizar pimientos asados.

**Dificultad:** Principiantes.

 $\underline{\text{Conservación}}\text{: Dos días en nevera. El relleno admite}$ 

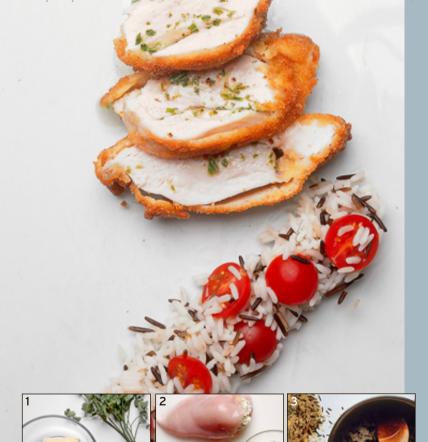
congelación.

Tiempo de cocción: 15 min.

Nuestro truco: Servir el salteado dentro de fajitas.

Calorías: 237 aprox.





# pechugas a la kíev con arroz

#### Ingredientes para 6 personas:

6 pechugas de pollo, 2 huevos, pan rallado, aceite de oliva, sal. <u>Mantequilla de ajo y perejil:</u> 200 gr de mantequilla, 1 diente de ajo, un manojo de perejil, sal. <u>Arroz:</u> 250 gr de arroz salvaje, 20 tomatitos, aceite de oliva Virgen Extra, sal.

### Modo de hacer la mantequilla:

- 1. Triturarla con el ajo pelado, el perejil y una pizca de sal. Formar 6 rollos con papel film. Congelarlo.
- 2. Hacer un corte a lo largo de las pechugas sin abrirlas del todo. Rellenarlas con un rollo de mantequilla. Pasarlas por huevo batido y pan rallado y freírlas en abundante aceite a fuego medio hasta que se doren y se hagan por el centro.
- 3. Cocer el arroz y escurrirlo. Cortar los tomatitos en dos. Rehogar el arroz con los tomatitos y un poco de aceite. Servir las pechugas laminadas con el arroz.

<u>Versión rápida</u>: Hacer los fieletes a la plancha y la mantequilla derretida como salsa.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de cocción: 20 minutos.

Nuestro truco: Freír las pechugas a baja temperatura

para que se hagan bien por dentro.

Calorías: 811 aprox.

# hamburguesa de ternera y tomates secos

#### Ingredientes para 6 personas:

6 bollos de pan de hamburguesa, 1 kg de carne de ternera picada, 100 gr de queso cremoso, 100 gr de queso azul, 100 gr de cecina en lonchas, 18 tomates secos en aceite de oliva, aceite de oliva, sal.

### Modo de hacerlo:

Salpimentar ligeramente la carne, añadirle una pizca de nuez moscada y un poco de cebolla picada. Formar 6 hamburguesas. Dorarlas a fuego fuerte con un poco de aceite. Mezclar los dos quesos y untar los bollos abiertos por la mitad. Para servirlo: Rellenarlo con la hamburguesa, la cecina y los tomates secos. Darle un golpe de calor en el microondas.

<u>Versión rápida:</u> Comprar las hamburguesas hechas en la carnicería.

**Dificultad:** Principiantes.

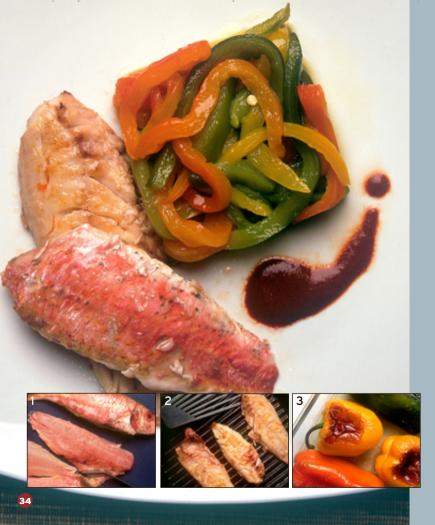
Conservación: Un día en nevera.

Tiempo de cocción: 15 min.

Nuestro truco: Añadir unas hojas de rúcula.

Calorías: 730 aprox.





# salmonetes con ensalada de pímientos

### Ingredientes para 6 personas:

6 salmonetes en lomos, 1 pimiento rojo, otro verde y otro amarillo, comino, ajo, aceite de oliva.

#### Modo de hacerlo:

- 1. Sacar los lomos de los salmonetes. Retirar las escamas y las espinas con unas pinzas.
- 2. Dorar los lomos a la plancha con un poco de aceite. Salpimentarlos.
- 3. Asar a 160° C los pimientos enteros durante 1 hora. Taparlos con un paño unos minutos para pelarlos con facilidad. Pelarlos y cortarlos en tiras. Aliñarlos con sal, vinagre y aceite. Servir los salmonetes con la ensalada. Adornar el plato con salsa de tomate.

<u>Versión rápida</u>: Asar los pimientos en el microondas a potencia media durante 10 minutos.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: Tomar los salmonetes recién hechos.

<u>Tiempo de cocción</u>: 20 minutos + 1 hora de asado de los pimientos.

<u>Nuestro truco</u>: Tomarlo frío en verano, con una vinagreta. Acompañar el pimiento de ajo y cebolla crudos.

Calorías: 100 aprox.

# salmón con salsa de nueces

### Ingredientes para 6 personas:

6 trozos de lomo de salmón de 150 gr cada uno, 1 dl y 1/2 de nata espesa, 100 gr de nueces, sal, cebollino picado, aceite de oliva.

### Modo de hacerlo:

Limpiar los lomos de espinas y piel. Sazonarlos con un poco de sal y en una sartén con un poco de aceite de oliva, hacer los lomos para que queden dorados por fuera y jugosos por dentro. A esa misma sartén añadirle la nata espesa, darle un hervor, añadir las nueces, y verterlo sobre los lomos de salmón. Servirlo en fuente.

<u>Versión rápida</u>: Poner el salmón en una fuente refractaria con la nata y las nueces y hornearlo 10 minutos a 200°C.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de cocción: 15 min.

<u>Nuestro truco</u>: Hacerlo con trucha asalmonada.

Acompañarlo de patatas al vapor.

Calorías: 376 aprox.





- D cazuelitas de cebolla
- D berenjenas gratinadas
- De zarzuela de salmón y pimientos
- Description de rodaballo y salmón
- D lubina al horno
- De pollo relleno de jamón y queso
- Decordero asado con quinoa
- D tapilla con ajos asados
- Droast-beef con salsa de mostaza

# al horno

## el calor seco

### asado clásico

Introducir el alimento y hornearlo a <u>temperatura media-alta,</u> con poca grasa.

### ▶ brasear

Se trata de un tipo de <u>cocción al calor húmedo</u> que consiste en sellar el alimento sobre una plancha caliente y luego ponerlo en olla tapada sobre un sofrito o caldo corto, para que se haga a fuego moderado y durante largo rato. El vapor del líquido hará que el alimento se cueza en su propio jugo.

### dorar o gratinar

<u>Tostar los alimentos</u> con una fuente fuerte de calor que, a su vez, protege el interior del preparado, <u>mantiene su jugosidad</u> y los aromas.

### ▶ a la sal

Consiste en cubrir el alimento de <u>sal gorda para crear una costra que lo aisla y cuece el interior sin perder humedad</u>. Se aplica a pescados, aves, cerdo, magret de pato... Se puede aderezar la sal con hierbas.

LE CREUSET

Conviene mezclar 2 kg de sal gorda, 1 huevo y un chorrito de agua. Puede añadírsele hierbas aromáticas como romero, tomillo, salvia... según el alimento que vamos a preparar.

Hay que cubrir bien el producto por arriba y abajo y <u>hornearlo</u> <u>durante cerca de una hora</u>, hasta que la sal forme una costra.



cocciones... en frio

### D salazón

Se cubre con sal el alimento para alargar su conservación. Es el caso del jamón serrano o el bacalao. También se aplica a las anchoas o el foie.

### marinada

Consiste en poner el <u>alimento en crudo a remojo de un líquido</u> aromatizado durante un tiempo, para que se vuelva más tierno, le transmita aromas o incremente su tiempo de conservación. Según el líquido en que se sumerja recibe un nombre distinto:

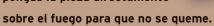
- ▶ Si lleva vinagre, conseguiremos un escabeche o a la vinagreta.
- Si lleva limón o lima se llamará cebiche.
- ▶ Si mezcla aceite y pimentón, se llama adobo.





# Para que tu asado

- Precalienta el horno.
- No pinches la pieza para que no pierda sus jugos.
- Dale la vuelta a la pieza una sola vez.
- Si lo haces en horno de carbón o de leña, nunca pongas la pieza directamente





WHIRLPOOL



## cazuelítas de cebolla

#### <u>Ingredientes para 6 personas:</u>

6 cebollas, aceite de oliva, sal. <u>Bechamel:</u> 50 gr de mantequilla, 50 gr de harina, 1/4 l de leche, sal, nuez moscada, pimienta. <u>Huevos escalfados:</u> 6 huevos, vinagre, sal.

#### Modo de hacerlo:

Pelar las cebollas y cortarlas en tiras. Rehogarlas en un poco de aceite y una pizca de sal hasta que se doren.
Bechamel: Derretir la mantequilla, añadir la harina y rehogarlo unos minutos. Agregar la leche y cocerlo hasta que espese. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Huevos escalfados: Cascar cada huevo en un vaso y dejarlo reposar con un chorrito de vinagre. Calentar agua con otro chorrito de vinagre, cuando se acerque al punto de ebullición verter un huevo y cocerlo hasta que se cuaje. Repetirlo con todos. Mezclar la mitad de la bechamel con la cebolla y cubrir el fondo de las cazuelitas. Cubrirlo con los huevos y terminar con el resto de bechamel. Gratinarlo. Servirlo en la fuente de horno.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de cocción: 20 min.

Nuestro truco: Espolvorear queso rallado antes

de gratinar.

Calorías: 188 aprox.

## berenjenas gratinadas

#### Ingredientes para 6 personas:

3 berenjenas, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 diente de ajo, 250 gr de carne de ternera picada, 200 gr de tomate frito, 2 bolas de mozzarella, aceite de oliva, sal.

#### Modo de hacerlo:

- 1. Abrir las berenjenas en dos a lo largo. Hacer pequeñas incisiones en la pulpa, rociarlas con aceite de oliva y añadir sal. Asar 30 minutos a 200° C. Dejarlas templar y retirar la pulpa sin romper la piel.
- 2. Pelar la cebolla, la zanahoria y el diente de ajo. Rehogarlo con un poco de aceite y sal. Dorar ligeramente las verduras y añadir la carne. Rehogarlo y añadir el tomate y la pulpa picada. Cocerlo a fuego lento 30 minutos.
- 3. Rellenar las berenjenas con las verduras y la ternera. Laminar la mozzarella. Gratinarlo 10 minutos. Servirlo muy caliente.

<u>Versión rápida:</u> Asar las berenjenas en el microondas a potencia máxima durante 5 minutos.

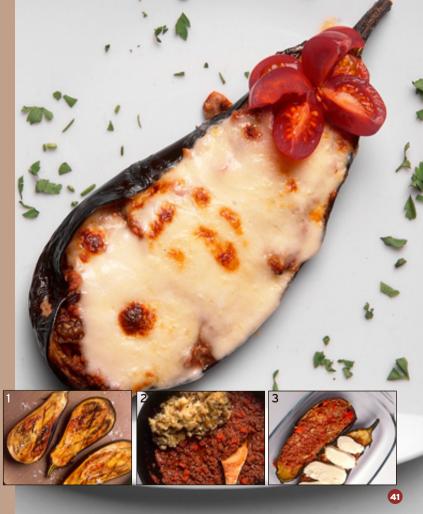
**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de elaboración: 40 minutos + 30 minutos de horno.

<u>Nuestro truco:</u> Aromatizar el relleno con albahaca, romero, tomillo...

Calorías: 258 aprox.





## zarzuela de salmón y pímientos

#### Ingredientes para 6 personas:

1 kg de salmón, 2 pimientos rojos, 2 pimientos verdes, 2 cebollas, 2 dl y 1/2 (1 vaso de agua) de caldo de pescado, aceite de oliva, sal.

#### Modo de hacerlo:

1. Pelar la cebolla y cortarla en juliana (bastoncillos) fina. Cortar los pimientos en juliana. Colocarlo en una bandeja de horno con un poco de aceite y una pizca de sal. Asarlo a 150°C, 30 minutos aprox. Pasar las verduras a un cazo con el caldo de pescado y cocerlo 10 minutos aprox.

2. Añadir el salmón cortado en tacos y hervirlo 10 minutos. Servirlo en plato sopero.

<u>Versión rápida:</u> Asar las verduras en el microondas 10 minutos a potencia alta.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de cocción: 45 minutos.

<u>Nuestro truco:</u> Añadir *noodles* (fideos chinos) al mismo tiempo que el salmón para conseguir un buen plato único.

Calorías: 380 aprox.

## rollitos de rodaballo y salmón

#### Ingredientes para 6 personas:

1 rodaballo de 1 kg en lomos limpios, 1 lomo de salmón de 1 kg limpio, 2 yogures griegos, 1 cucharada de mostaza de grano, 1 cucharada de cebollino picado, 1 dl de aceite de oliva Virgen Extra, mantequilla, sal, pimienta.

#### Modo de hacerlo:

- 1. Limpiar el pescado de restos de piel y espinas, y cortarlo en tiras de 2 cm. de ancho. Salpimentarlo. Formar rollitos alternando tiras de rodaballo y de salmón.
- 2. Colocar los rollitos en fuente refractaria con una pizca de mantequilla por encima. Asarlos a 200º C, 10 minutos aprox. hasta que se haga el pescado. Mezclar el yogur con la mostaza.
- 3. Batir el perifollo, el cebollino picado y el aceite de oliva con la mezcla anterior. Salpimentarlo. Servir los rollitos con la salsa.

<u>Versión rápida</u>: Asar el pescado en microondas a 700 W aprox. durante 3 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de cocción: 10 min.

Nuestro truco: Acompañarlo de unas patatas al vapor.

Calorías: 550 aprox.





### lubina al horno

#### Ingredientes para 6 personas:

1 lubina de 1 kg y 1/2, hierbas frescas, aceite de oliva, sal.

#### Modo de hacerlo:

Pedir al pescadero que limpie la lubina. Rellenarla con las hierbas y asarla a 200°C, 30 minutos. Sacarla del horno y dejarla templar. Eliminar la piel y servirla decorada con hierbas.

<u>Versión rápida</u>: Asarla en el microondas, a potencia

media durante 10 min. aprox.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de cocción: 30 min.

<u>Nuestro truco</u>: Si se dejan las escamas, se secarán durante el horneado y se retirará la piel con más facilidad.

Calorías: 250 aprox.

### y su guarnición:

### • cuscus de aceitunas y pepinillos

#### Ingredientes:

1 cuenco de cuscús rápido, 1 cuenco de caldo de ave, 2 cucharadas de aceitunas verdes picadas, 2 cucharadas de aceitunas negras picadas, 2 cucharadas de pepinillos picados, 1 cucharada de alcaparrones, el zumo de 2 limones, aceite de oliva, sal. Modo de hacerlo:

Mezclar todo con un buen chorro de aceite y un poco de sal. Hidratarlo 20 minutos, moviéndolo de vez en cuando. Servirlo.

### o caviar de berenjenas y albahaca

#### **Ingredientes:**

3 berenjenas, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de albahaca picada, aceite de oliva, sal.

#### Modo de hacerlo:

Abrir en dos las berenjenas y marcar con unas incisiones la pulpa. Colocarlas en una bandeja de horno, rociarlas con aceite de oliva y espolvorearlas del ajo picado y sal. Hornearlas a 200°C durante 1/2 hora, hasta que estén blandas y doradas. Retirar la piel, picar la pulpa y mezclarla con la albahaca. Servirlo.

### nayonesa de finas hierbas

#### Ingredientes:

1 huevo, 2 dl de aceite de oliva, 2 ramas de perejil, 2 ramas de eneldo, 2 ramas de albahaca, 10 ramas de cebollino, sal.

#### Modo de hacerlo:

Colocar el huevo en el vaso de la máquina de cuchillas. Cubrirlo con el aceite y mezclarlo hasta obtener una mayonesa espesa. Añadir las hierbas picadas y sazonar con sal.





## pollo relleno con jamón y queso

#### Ingredientes para 6 personas:

1 pollo, 250 gr de carne de pollo picada, 1 huevo, 5 lonchas gruesas de jamón de York, 5 lonchas gruesas de queso, pimienta negra, sal.

#### Modo de hacerlo:

- 1. Pedir al pollero que deshuese el pollo. Mezclar la carne picada con el huevo, sal y pimienta.
- Rellenar el pollo con una capa de la carne picada y disponer encima las lonchas de jamón y queso.
   Sellarlo con palillos. Sazonarlo por fuera con sal y pimienta.
- 3. Asarlo en el horno a 180° C, 1 hora y media, hasta que se cuaje completamente por dentro. Dejarlo enfriar y servirlo cortado en filetes.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de elaboración: 1 hora y media.

Nuestro truco: Acompañarlo con una compota de manzana o mermelada de frambuesa.

Calorías: 624 aprox.

## cordero asado con quinoa y frutos secos

#### Ingredientes para 6 personas:

3 paletillas de cordero lechal, manteca de cerdo, sal gorda, 1 vasito de quinoa, 2 vasos (de agua) y 1/2 de caldo de ave, 100 gr de pasas, 100 gr de orejones, 100 gr de piñones, 100 gr de avellanas, 1 cucharada de perifollo picado, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharada de hierbabuena picada, aceite de oliva, sal.

#### Modo de hacerlo:

- 1. Untar las paletillas con manteca por la parte de la piel y colocarlas en una fuente refractaria. Sazonarlas con sal.
- 2. Meter en el horno las paletillas y dorarlas a 210°C, 20 min. aprox. Añadir 1 vaso de agua y hornearlas durante 1 hora más a 150° C. Preparar la guinoa.
- 3. Cocer a fuego lento la quinoa con el caldo, una pizca de sal y un chorro de aceite de oliva hasta que esté completamente seca. En caliente, añadir los frutos secos y las hierbas y mezclarlo bien. Servir las paletillas con su propio jugo y la quinoa con frutos secos.

<u>Versión rápida</u>: Comprar el cordero ya asado o confitado y dorarlo a horno fuerte en el último momento.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: Tomarlo en el día.

Tiempo de cocción: 1 h y 1/2.

<u>Nuestro truco</u>: Sustituir una pequeña parte del caldo de cocer la quinoa (cereal) por Pedro Ximénez para que le transmita sabor a pasas.

Calorías: 500 aprox.





## tapílla con ajos asados

#### Ingredientes para 6 personas:

1 tapilla de ternera de 1 kg, 4 cabezas de ajos, 1/2 vaso (de agua) de caldo de carne, aceite de oliva, sal, pimienta negra.

#### Modo de hacerlo:

Limpiar la tapilla de grasa y nervios. Sazonarla con sal y pimienta negra. Dorarla a fuego alto en una sartén con un poco de aceite. Pasarla a una fuente refractaria con las cabezas de ajo y regarla con el caldo de carne. Asarla en el horno a 200°C, 20 min. Dejarla reposar y servirla cortada en lonchas finas, con los ajos asados.

<u>Versión rápida</u>: Hornearla directamente a 220°C para que la carne se dore por fuera.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: 3 días en nevera. Admite congelación.

Tiempo de cocción: 25 min.

<u>Nuestro truco</u>: En el momento de dorar la carne, ésta debe estar a temperatura ambiente y no recién sacada de la nevera.

Calorías: 250 aprox.

### y su guarnición:

### patatitas al vapor

#### **Ingredientes:**

1 kg de patatas mini, 3 limones, pimienta negra, sal.

#### Modo de hacerlo:

Lavar las patatas. Cortar los limones en rodajas finas. Sobre una vaporera (accesorio de la batería de cocina) colocar las rodajas de limón, cubrirlas con las patatas y espolvorearlas con pimienta negra y sal. Colocarlo sobre un cazo con agua y cocerlas al vapor hasta que estén blandas.

#### De salsa de setas

#### **Ingredientes:**

1 diente de ajo, 300 gr de setas variadas (pueden ser congeladas), 2 dl de nata, aceite de oliva, sal.

#### Modo de hacerlo:

Pelar y picar el ajo. Rehogarlo. Cuando esté ligeramente dorado, añadir las setas limpias y troceadas. Rehogarlas a fuego fuerte hasta que se evapore el líquido. Bajar el fuego, añadir la nata y cocerlo 10 min. aprox. hasta que la salsa espese ligeramente.

### • pilaf de frutos secos

#### Ingredientes:

1 cebolla, 1 cuenco de arroz, 100 gr de piñones, 100 gr de pasas, 2 cuencos de caldo de ave, aceite de oliva, sal.

#### Modo de hacerlo:

Pelar y picar la cebolla. Dorarla ligeramente. Añadir los piñones y rehogarlos. Agregar el arroz y calentarlo hasta que esté nacarado. Incorporar el caldo y las pasas, y cocerlo a fuego medio hasta que el arroz esté tierno.





## costillas con gajos de patata

#### <u>Ingredientes para 6 personas:</u>

1 y 1/2 kg de costillas de cerdo. Marinada: 4 cucharadas de miel, 3 cuch. de azúcar, 1 cuch. de salsa de soja, 2 cuch. de ketchup, 1 cuch. de mostaza, 2 cuch. de vinagre de vino, sal, pimienta. Gajos de patata: 6 patatas grandes, aceite de oliva Virgen Extra, 1/2 cucharadita de sal, una pizca de canela, pimentón y curry.

#### Modo de hacerlo:

Separar las costillas. Extenderlas sobre una fuente de horno con papel antiadherente.

Marinada: Mezclar los ingredientes y hervirlos. Untar las costillas y marinarlas 15 min. Asarlo a 200 °C media hora, regarlo con la marinada de vez en cuando y darles la vuelta.

Bajar la temperatura del horno a 160 °C y dejarlas 20 min. más hasta que esté tierna la carne.

Gajos de patata: Precalentar el horno a 230 °C con el gratinador. Lavar las patatas. Asarlas en el microondas 10 min. a temperatura máxima, hasta que estén blandas. Cortarlas en gajos de 2 cm. de grosor. Pasarlo a una bandeja de horno y pintarlo con un chorrito de aceite. Mezclar la sal y las especias y espolvorearlo. Asarlo en el horno hasta que se dore. Presentar las costillas con los gajos.

**Dificultad:** Principiantes.

Tiempo de elaboración: 15 min + 40 min. de cocción.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

<u>Nuestro truco:</u> Acompañarlo con una crema de nata espesa y cebollino picado.

Calorías: 593 aprox.

## roast beef con salsa de mostaza

#### Ingredientes para 12 personas:

1 kg y 1/2 aprox., de carne para asar, sal y pimienta. <u>Salsa de mostaza</u>: 3 dl de nata, 100 gr de mostaza de Dijon. <u>Zanahorias</u>: 2 manojos de zanahorias *baby*, miel. <u>Bolas de patata</u>: 1/2 kg de puré de patata espeso, huevo, pan rallado, aceite para freír.

#### Modo de hacerlo:

Precalentar el horno a 180 °C, salpimentar la carne y sellarla por todos lados en una sartén caliente con aceite.

Hornearla a 180 °C 30 min. aprox. Filetearla templada. Salsa: Calentar la nata, incorporar la mostaza y salpimentarlo. Zanahorias: Pelarlas, cocerlas al vapor y pintarlas con miel antes de servirlas.

Bolitas de patata: Preparar un puré instantáneo. Dejarlo enfriar y formar bolitas. Empanarlas en huevo y pan rallado. Freírlas en abundante aceite caliente y escurrirlas. Presentarlo todo junto en fuente.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: 5 días en nevera.

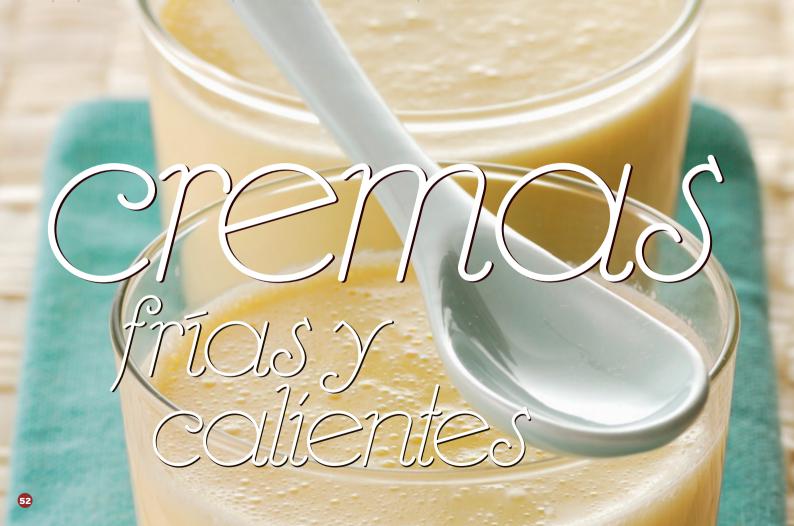
Tiempo de elaboración: 30 min.

Nuestro truco: Asarla de víspera para cortarla con más

facilidad.

Calorías: 532 aprox.





- 1 4 cremas frías de: escalivada, pepino, remolacha, salmorejo
- 1 4 cremas calientes de: alcachofas, calabaza, cebolla, coliflor
- De gazpacho de aguacate
- Derema de lechuga
- Derema de fungi porcini
- Derema de mejillones con brocheta

la tecníca es sencillísima tanto en el caso de las cremas frías como en el de las calientes. Para las primeras, consiste en triturar, colar y servir todos los ingredientes. En el caso de las calientes, basta con hervir los productos en agua o caldo, que pueden haberse rehogado antes con cebolla. Luego podrán tomarse en frío o en caliente.

# 4 cremas frías

### 1. de escalivada

Asar a 180 °C 2 pimientos + 1 berenjena + 2 tomates + 1 cebolla. Pelarlos, despepitarlos y triturarlos con el jugo del horno. Añadir 1 litro de caldo. Salpimentarlo, añadir un chorro de nata líquida y dejarlo enfriar. Servirlo.



### 2. de pepino

Triturar 4 yogures naturales + 2 pepinos + unas ramas de menta fresca + un vaso (de vino) de agua helada + 4 cucharadas de nata líquida + un poco de cebolla.

### 3. de remolacha

Triturar 1 kg de remolacha cocida + 1 kg de tomates + 1/2 dl de vinagre de Jerez + 1 dl de aceite de oliva Virgen Extra + sal + nata líquida.

## 4. salmorejo

Triturar 1 k de tomates + 2 rebanadas de pan remojadas en agua +1 dl de aceite de oliva Virgen Extra +1 diente de ajo + 3 cucharadas de vinagre + sal. Servirlo con una guarnición de jamón serrano y 2 huevos cocidos picados.

# 4 cremas calientes

### 1. de alcachofas

1 kg de alcachofas + aceite de oliva + 1 cebolla + 1 ramita de apio + 3/4 l de caldo de verduras (puede hacerse con una pastilla) + 1 limón (para que no se oscurezcan las alcachofas) + 1/4 l de leche + sal + nuez moscada+aceite.

### 2. de calabaza

500 gr de calabaza + 1/2 pimiento verde + 1 zanahoria + 1/2 cebolla + un chorrito de aceite + zumo de limón + nuez moscada + sal y pimienta + 1 l y 1/2 de caldo de ave.





MYCOOK, TAURUS

### 3. de cebolla

1/2 kg de cebollas + 100 gr de queso Gruyère rallado + 50 gr de mantequilla + 1 bote de leche evaporada + 1 cucharada de harina + 1 pastilla de caldo de verduras + sal y pimienta.

### 4. de coliflor

100 gr de mantequilla + 100 gr de harina + 1/2 coliflor mediana + 1/2 I de leche + 1/2 I de caldo de ave + 1 dl de nata. En este caso, preparar una base de bechamel con la mantequilla, la harina y la leche. Incorporar el resto de ingredientes, hervirlo y triturarlo.





## gazpacho de aguacate y tomates verdes

#### Ingredientes para 6 personas:

2 aguacates, 1 kg de tomates verdes, 1 diente de ajo, 1 dl de aceite de oliva, 1/2 dl de vinagre de Jerez, sal.

#### Modo de hacerlo:

1. Pelar y trocear el aguacate y el tomate verde. Triturarlo con el resto de ingredientes y sazonarlo.

 Colarlo en un chino y enfriarlo durante 2 horas.
 Servirlo con un chorrito de aceite de oliva Virgen Extra por encima.

<u>Versión rápida:</u> Utilizar una base de guacamole comprado y mezclarlo con gazpacho, para darle la textura untuosa del aguacate.

**<u>Dificultad</u>**: Principiantes.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Nuestro truco: Recomendamos usar tomates Raf.

Calorías: 248 aprox.

## crema de lechuga

#### <u>Ingredientes para 6 personas:</u>

1 lechuga romana, 11 y 1/2 de leche, aceite de oliva, sal y pimienta.

#### Modo de hacerlo:

Deshojar y lavar la lechuga. Escurrirla y cortarla en trozos. Calentar la leche en una cazuela, añadir la lechuga, salpimentarla ligeramente y cocerlo 10 minutos. Licuarlo añadiendo parte del caldo hasta alcanzar la consistencia deseada. Dejarlo enfriar.

Servirlo adornado con una hoja de lechuga.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: 1 día en nevera. Admite congelación.

Tiempo de cocción: 25 min.

<u>Nuestro truco</u>: Sustituir la mitad de la leche por caldo

de pollo para que quede más ligero.

Calorías: 166 aprox.





## crema de fungi porcini

#### <u>Ingredientes para 6 personas:</u>

1 cebolla, 300 gr de champiñones, 300 gr de fungi porcini (también boletus edulis o ceps), 1 copita de jerez seco, 1 l de caldo de carne, 1 cucharada de arroz, 2 hojas de laurel, 1 dl de nata, 1 cucharada de pimienta rosa.

#### Modo de hacerlo:

Pelar y picar la cebolla. Rehogarla en un poco de aceite y una pizca de sal. Cuando esté ligeramente dorada, añadir las setas limpias y troceadas y rehogarlas unos minutos a fuego lento. Agregar el jerez seco y reducirlo hasta que se evapore. Incorporar el caldo, el arroz y el laurel y cocerlo a fuego lento 25 min. aprox. Triturarlo y colarlo. Suavizarlo con la nata. Servir la crema caliente y espolvoreada con la pimienta rosa.

<u>Versión rápida:</u> Prepararla con un sobre de crema de champiñón mezclado con agua, hacer un rehogo de fungi porcini y triturarlo todo junto.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: Admite congelación sin la nata.

Tiempo de cocción: 30 min.

Nuestro truco: Añadirle un poco de queso parmesano

rallado. Prepararla con 10 g de boletus secos.

Calorías: 472 aprox.

## crema de mejillones con su brocheta

#### Ingredientes para 6 personas:

2 kg de mejillones, 1 vaso (de vino) de vino blanco, 2 cebollas, 1 diente de ajo, 1 l de caldo de marisco o pescado, 1 caja de tomatitos cherry, 1 bolsa de mini mozzarellas, aceite de oliva, sal.

#### Modo de hacerlo:

- 1. Calentar el vino, añadir los mejillones y cocerlos hasta que se abran. Retirar las conchas y reservar los mejillones. Reservar el líquido. Picar la cebolla y el ajo. Rehogarlo con un poco de aceite y una pizca de sal hasta que se doren.
- 2. Desglasar (raspar el fondo del cazo con una espumadera) con el líquido de abrir los mejillones y dejarlo reducir. Añadir el caldo de marisco. Incorporar los mejillones, reservando algunos para decorar. Triturarlo con una máquina de cuchillas y colarlo.
- 3. Montar brochetas alternando mini mozzarellas y tomatitos, pintarlo con aceite de oliva y sazonarlo con sal. Dorarlo a la plancha a fuego vivo. Servir la crema con las brochetas.

Versión rápida: Utilizar mejillones ya cocidos.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de cocción: 20 minutos.

Nuestro truco: Añadir unas ramas de estragón a la crema

antes de triturarla.

Calorías: 100 aprox.





- D macarrones con vino blanco
- D cintas con brócoli y nueces
- pasta al pangrattato de Jamie Oliver
- Densalada de pasta y salmón



 $lag{pasta}$  se divide en dos categorías: fresca y seca.

La segunda suele ser más industrial mientras que la fresca se caracteriza por su elaboración familiar y debe consumirse rápidamente para que no se estropee.

### pasta fresca:

Se elabora con harina de trigo blando y huevos o agua. Para hacer por ejemplo pasta tipo <u>fetuccini, espaguetis o lasaña</u> se utilizan 200 gr de harina, 3 huevos y 1 yema.

UETCIE: Hervir y triturar espinacas que se añaden frías a la masa fresca después de los huevos.

TOJO: Añadir a la vez que los huevos una salsa espesa de tomate.

negra: Incorporar con los huevos 2 bolsitas de tinta de calamar disueltas en una cucharada de agua templada y 1 cucharada de aceite.

### para hacer pasta rellena:

250 gr de harina, 2 huevos, 2 yemas y una pizca de sal.

El <u>proceso</u> consiste en poner en el centro la harina, hacerle un cráter y rellenarlo con huevos ligeramente batidos con un poco de sal. Se empieza a amasar con un tenedor y luego con las manos. Cuando esté blanda, elástica y suave, se forma una bola y se deja reposar 15 min. cubierta con un paño húmedo para que no se reseque. Luego se extiende con el rodillo sobre una ligera capa de harina hasta que está con un grosor muy fino y se corta según la forma deseada.

 $\widetilde{\mathcal{N}}$  GUÍS: Hervir 300 gr de patatas peladas, hacerlas puré y colocarlo sobre una superficie. Añadir 75 gr de harina, un poco de nuez moscada y sal. Amasarlo ligeramente, hacer pequeños cilindros con la mano de 2 cm y cortarlos con 2 cm de grosor. Cocer las bolitas en agua salada hasta que floten.





# 2 salsas tipicas:



### pesto

Machacar en un mortero un poco de sal gorda, 1 diente de ajo pelado, 40 gr de hojas de albahaca frescas y 50 gr de piñones hasta conseguir una masa fina. Añadir 25 gr de queso parmesano y 25 gr de queso manchego rallados. Regar con 2 dl de aceite de oliva Virgen Extra. Si se hace con batidora eléctrica, conviene que el vaso esté muy frío.

### boloñesa

Picar 1 cebolla mediana y rehogarla con 1 zanahoria también picada. Añadir 250 gr de carne de ternera picada y 50 gr de bacon (optativo). Regar con 1/2 dl de vino tinto e incorporar 300 gr de salsa de tomate casera. Cocerlo a fuego lento y añadir agua si guedara muy seco.





## macarrones con salsa de vino blanco y gambas

#### Ingredientes para 6 personas:

1/2 kg de macarrones, sal. Salsa de vino blanco: 2 dl (2 tazas de café) de vino blanco. 10 gr de Maizena. 1 dl y 1/2 de nata, sal. Gambas a la plancha: 20 gambas, aceite de oliva Virgen Extra, sal, cebollino.

#### Modo de hacerlo:

- 1. Cocer los macarrones en abundante agua hirviendo con sal hasta que estén al dente. Escurrirlos.
- 2. Salsa de vino blanco: Cocer el vino y reducirlo a la mitad. Enfriarlo. Mezclarlo con la Maizena y la nata y volver a calentarlo hasta que hierva. Añadir sal.
- 3. Pelar las gambas y dorarlas a la plancha con aceite de oliva. Añadir un poco de sal. Servirlo con cebollino picado.

Versión rápida: Servirla con la nata y colas de gambas compradas ya cocidas.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de cocción: 20 minutos.

Nuestro truco: Añadir a la salsa un poco de jengibre

fresco rallado.

Calorías: 366 aprox.

## cíntas con brócolí y nueces

#### **Ingredientes:**

300 gr de tallarines al tomate, 1/2 brócoli, 200 gr de nueces, 1 dl de nata líquida (opcional), aceite de oliva Virgen Extra, sal.

#### Modo de hacerlo:

Separar el brócoli en pequeñas flores. Cocerlo en abundante agua con sal unos minutos hasta que esté blando, pero ligeramente crujiente. Cortar la cocción sumergiéndolo en agua fría con hielo, secarlo sobre papel absorbente. Cocer la pasta en abundante agua con sal hasta que esté al dente. Escurrirla. Saltear la pasta con el brócoli, las nueces y el aceite de oliva o la nata (según lo elegido). Servirlo todo junto.

Versión rápida: Utilizar verdura congelada y cortada.

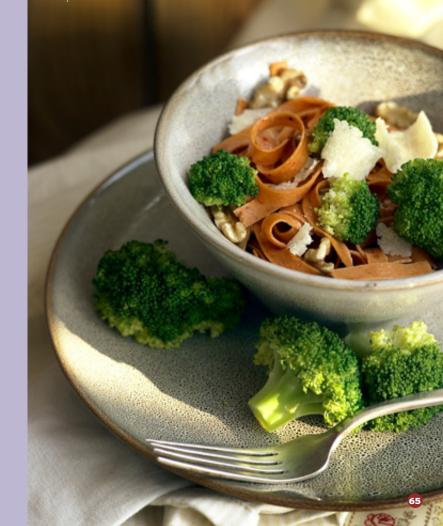
**Dificultad:** Principiantes.

<u>Conservación</u>: 2 días en nevera. Tiempo de cocción: 20 minutos.

Nuestro truco: Añadir tiras de salmón ahumado.

Sirve cualquier tipo de pasta.

Calorías: 426 aprox.





## pasta al pangrattato

#### Ingredientes para 6 personas:

400 gr de fusilli, 1 lata de anchoas, 4 rebanadas de pan, 2 dientes de ajo, 1 quindilla, tomillo.

#### Modo de hacerlo:

Cocer los fusilli. En una sartén aparte, calentar 2 cucharadas del aceite de la lata de anchoas, añadir desmigado y sin corteza el pan, el ajo cortado en láminas, la guindilla picada, el tomillo y las anchoas.

Sofreírlo 4 ó 5 minutos sin parar de remover. Incorporar la pasta y exprimir por encima medio limón. Mezclarlo y servirlo en platos soperos.

<u>Versión rápida:</u> Servirlo con una salsa César preparada.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de cocción: 20 minutos.

Nuestro truco: Añadir unos tomates cherry

a la plancha.

Calorías: 420 aprox.

## ensalada de pasta y salmón

#### <u>Ingredientes para 6 personas:</u>

300 gr de pasta de colores, 200 gr de queso fresco, 200 gr de salmón ahumado en lonchas.

<u>Vinagreta de miel:</u> 3 volúmenes de aceite,

1 volumen de vinagre, 2 cucharadas de miel, sal.

<u>Aliño de yogur:</u> 1 yogur natural, 100 gr de mayonesa,
el zumo de 1/2 limón, sal y pimienta.

#### Modo de hacerlo:

Cocer la pasta en agua con sal y un chorrito de aceite, durante 10 minutos aprox. Refrescarla. Cortar el queso fresco en dados y el salmón en tiras. Mezclarlo con la pasta y condimentarlo con la vinagreta.

Vinagreta de miel: Mezclar el vinagre con la sal y la miel hasta que ésta se diluya. Incorporar poco a poco el aceite montándolo con varillas hasta obtener una mezcla homogénea.

Vinagreta de yogur: Mezclar todos los ingredientes y salpimentarlo.

Servirlo en dos fuentes, cada una con aliño diferente.

Versión rápida: Utilizar pasta fresca.

Dificultad: Principiantes.

<u>Conservación</u>: 1 día en nevera. <u>Tiempo de cocción</u>: 25 min.

<u>Nuestro truco</u>: Una vez condimentada, dejar la pasta 15 min., en maceración para que se absorban bien los sabores.

Calorías: 416 aprox.





- D tortillas rellenas con salsa de yogur
- **hummus**
- D pitas de boloñesa
- Deuseus con garbanzos
- Deuscus con verduritas y atún
- Debiche a los tres pimientos

# la despensa global

Diccionario breve para manejarse bien por el mapa mundi de la cocina fusión.

Cjĺ: Un condimento típico peruano similar a la guindilla, que es muy picante y puede ser de color naranja, amarillo, rojo o morado. Se vende también en polvo.

CEDÍCHE: Plato típico de Perú y algunas zonas de Ecuador, realizado con pescado fresco y macerado en limón al que se añade cebolla, ajo, sal, pimienta y cilantro.

CUPCCKES: Mini-tartas para una persona, cocinada en un molde de magdalenas con glaseado y virutas.

CUSCÚS: Es la parte dura del trigo, molido de tal forma que no se ha llegado a convertir en harina. Es un plato típico del norte de África que acompaña carne, pescado y verduras.

Cim Sum: Bocado de origen cantonés que se elabora en ollas de vapor y consiste en obleas de harina rellenas de carne o pescado.

döner kebab: Láminas de carne de cordero o pollo marinadas y asadas en un torno vertical. Se suele servir en pan de pita.

foitto: Uno de los platos más tradicionales de la cocina Tex-Mex que consiste en carne picada y hecha a la parrilla que se sirve sobre una tortilla de harina de maíz.

feijodo: Típico de la cocina brasileña y norte de Portugal, sus ingredientes básicos son frijoles y carne de cerdo en salazón.

mediterráneo que puede incluir en su elaboración ajos, aceite, comino y pimentón.

lemon grass: Hoja alargada y verde con aroma cítrico, típica de la cocina tailandesa.

miso: Pasta elaborada a partir de soja fermentada con sal marina. Su origen es chino aunque se extendió a Japón.





HABITAT

Mole: Platillo de la cocina mexicana que se refiere a platos a base de carne o aves elaborados en salsas que pueden llegar a ser elaboradísimas.

SCMOSCI: Empanadilla triangular, típica de India y Pakistán.

SUSTÍ: De origen japonés, se realiza con arroz cocido adobado con vinagre de arroz, azúcar, sal y otros ingredientes, incluyendo pescados o mariscos crudos. Se llama Maki sushi cuando se enrolla en un alga nori.

tajíne: Recipiente árabe, del norte de África, que consiste en una cazuela de barro con tapa en forma de embudo, donde se guisan verduras, carnes y pescados a fuego lento.

tandon: Horno de forma cilíndrica típico de la región del Punjab, que cocina los alimentos con carbón vegetal y puede alcanzar los 480°C.





tatakí: Forma japonesa de preparar el pescado o la carne, que ligeramente marinados en vinagre y jengibre, se pasan por la sartén.

teppanyakí: Literalmente significa cocinar en plancha de acero y es uno de los platos más famosos de la gastronomía japonesa.

tiralitos: Un plato a caballo entre el sushi y el cebiche. Es un pescado crudo loncheado y marinado en diferentes jugos y especias.

tortilla mexicana: Con forma redonda y plana, se suele realizar con maíz y se utiliza para preparar los tacos, quesadillas y enchiladas, entre otros platos típicos.

ພວວວວໍ່ເ: Condimento típico de la cocina japonesa de fuerte sabor.



## tortillas rellenas con salsa de yogur

Ingredientes para 6 personas: 12 tortillas mexicanas, 1 terrina de tomatitos cherry, 1 aguacate, 1 pimiento rojo, 200 gr de queso Brie, 1 yogur griego, 1 cucharada de eneldo picado, sal.

#### Modo de hacerlo:

Cortar los tomates en cuartos. Pelar el aguacate, rociarlo con limón para que no se ennegrezca y cortarlo en gajos. Cortar el pimiento en tiras gruesas y el queso en trozos. Aparte, mezclar el yogur con el eneldo picado y una pizca de sal. Formar las tortillas en forma de cono, rellenarlas con las verduras y el queso, y aderezarlas con unas cucharadas de salsa de yogur. Presentarlo todo junto.

Versión rápida: Utilizar salsa preparada.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de cocción: 10 min.

Nuestro truco: Hacer al mismo tiempo para presentar juntos, unas quesadilla rellenas de queso y jamón calentándolas en el horno a 200 °C, 10 min. aprox.

Calorías: 188 aprox.

# hummus con sésamo tostado

#### Ingredientes para 6 personas:

250 gr de garbanzos cocidos, 4 cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra, 2 cucharadas de tahin o de semillas de sésamo tostado, 1 cucharadita de pimentón, el zumo de 1 limón, 1/2 diente de ajo, sal, 6 panes de pita.

#### Modo de hacerlo:

Escurrir los garbanzos y lavarlos con agua si son en conserva. Triturarlos en máquina de cuchillas con el aceite de oliva, el tahin o el sésamo tostado, el pimentón, el zumo de limón, el diente de ajo y la sal. Mojar los panes de pita con agua y hornearlos a 230°C 5 min. aprox. por cada lado hasta que estén ligeramente crujientes.

Servirlo espolvoreado con sésamo y pimentón y acompañado con los panes de pita recién horneados.

<u>Versión rápida:</u> Comprarlo ya preparado, pero condimentarlo para enriquecer su sabor.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de cocción: Ninguno.

Nuestro truco: Busca el tahin en tiendas gourmet

o de comida asiática.

Calorías: 342 aprox.





# pitas de boloñesa con champiñones

## Ingredientes para 6 personas:

6 panes de pita, 2 cebollas, 1 diente de ajo, 250 gr de champiñones, 250 gr de ternera picada, 1/2 vaso (de vino) de vino blanco, 300 gr de tomate frito, 1 cucharada de orégano, aceite de oliva, sal.

#### Modo de hacerlo:

Pelar las cebollas, picarlas y rehogarlas con un poco de aceite y una pizca de sal. Pelar y picar el ajo, añadirlo al rehogo. Limpiar y laminar los champiñones, incorporarlos y rehogarlo hasta que se evapore el agua. Agregar la carne y, pasados unos minutos, el vino. Dejarlo hasta que el vino se evapore por completo. Añadir el tomate y el orégano y cocerlo 5 min. a fuego lento. Mojar los panes con agua y hornearlos a 200° C, 5 minutos. Para servirlo, abrirlos y rellenarlos. Calentarlo un minuto en el microondas.

Versión rápida: Utilizar salsa comprada.

**Dificultad:** Principiantes.

<u>Conservación:</u> El relleno dos días en nevera. Admite congelación.

Tiempo de cocción: 20 min.

<u>Nuestro truco</u>: Utilizar mitad ternera y mitad cerdo para que quede más jugoso.

Calorías: 264 aprox.

# cuscús con garbanzos y verduras

## Ingredientes para 6 personas:

1 frasco pequeño de garbanzos cocidos, 2 zanahorias, 2 calabacines, 1 cuenco de caldo de ave, 1 cuenco de cuscús, aceite de oliva, sal.

#### Modo de hacerlo:

Escurrir los garbanzos, lavarlos con agua y secarlos sobre papel absorbente. Pelar las zanahorias y cortarlas en dados pequeños. Rehogarlas con un poco de aceite y una pizca de sal; unos minutos después añadir el calabacín en dados. Rehogarlo todo hasta que esté ligeramente crujiente. Calentar el caldo de ave con un chorro de aceite de oliva y una pizca de sal, cuando rompa a hervir apartarlo del fuego y añadir el cuscús, los garbanzos y las verduras rehogadas. Dejar que se hidrate 10 minutos aprox. Servirlo en fuente.

<u>Versión rápida</u>: Sustituir las verduras por tomate y lechuga que no necesitan rehogo.

**Dificultad: Principiantes.** 

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de cocción: 10 min.

Nuestro truco: Añadir albahaca picada.

Calorías: 365 aprox.





# cuscus con verduritas y atún

## <u>Ingredientes para 6 personas:</u>

300 gr de cuscús, caldo de ave, 1 zanahoria, 1 cebolla roja, 100 gr de judías verdes, 200 gr de atún en aceite, aceite de oliva, sal.

#### Modo de hacerlo:

Calcular el mismo volumen de caldo de ave que de cuscús. Mezclarlo mientras se añade un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal. Dejar que se rehidrate 15 min. aprox. removiendo de vez en cuando. Pelar la zanahoria y la cebolla y cortarlas en dados con las judías también cortadas.

Cocer las verduras 2 minutos aprox. y escurrirlas. Servirlo con el atún troceado a temperatura ambiente. No hace falta calentarlo.

<u>Versión rápida:</u> Utilizar verduras en conserva lavadas con agua y escurridas.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de cocción: 20 min.

Nuestro truco: Añadir pimiento confitado troceado,

le dará un delicioso contraste dulce.

Calorías: 263 aprox.

# cebíche a los tres pímientos

### Ingredientes para 6 personas:

400 gr de merluza, 400 gr de salmón fresco, la cuarta parte de un pimiento rojo, de uno verde y de otro amarillo, 1/2 cebolla roja, 1 diente de ajo, 1 guindilla, 1 dl y 1/2 de zumo de limón, la ralladura de 1 limón, 10 tomates cherry, 1 dl y 1/2 de aceite de oliva Virgen Extra, 1 cucharada de cilantro picado, sal.

#### Modo de hacerlo:

Cortar los pescados en tiras finas. Cortar los pimientos en dados y la cebolla en juliana. Laminar el ajo y picar la guindilla. Cortar los tomates en dos. Mezclar todos los ingredientes y macerarlo 1 hora. Presentarlo en fuente para servirlo en cuencos.

Versión rápida: Utilizar pimientos congelados y cortados.

Conservación: 2 días en nevera. Admite congelación.

Tiempo de maceración: 1 h y 30 min.

<u>Nuestro truco</u>: Añadirle aguacate picado.

Valor nutricional: 333 calorías aprox.





- ensalada de tomates a la plancha
- Densalada de arroz con bonito
- ensalada de patata y alíño de pepinillos
- Densalada de garbanzos con aliño de limón

Te sugerimos muchas combinaciones para darle a tus platos fríos un sabor muy especial. Mira nuestras ideas y sobre todo... ipractícalas!

# Deliciosa ensalada



# • emulsionadas

Normalmente se emulsionan yemas y aceite, excepto cuando se sustituyen las yemas por ajo o mostaza.

 $\alpha li - 0li$ : 1 diente de ajo + 1 dl y 1/2 de aceite + sal.

gravial 1 cucharada de mostaza + 1 dl y 1/2 de aceite + 1 cucharada de azúcar + 1 cucharada de eneldo picado.

MOYONESO: 1 huevo + 1 dl y 80 ml de aceite + vinagre.

de anchoas: 1 vaso (de agua) de mayonesa + 1 lata pequeña de anchoas trituradas.

and aluza: 1 vaso (de agua) de mayonesa + 1 pimiento rojo picado.

mayonesa al curry: 1 vaso (de agua) de mayonesa + 1 cucharada de curry.

mayonesa + 1 cucharadita de pimentón dulce + 2 cucharadas de puré de tomate.

tartara: 1 vaso (de agua) de mayonesa + 1 cucharada de vinagre + 4 cebollitas en vinagre + 4 pepinillos + 2 cucharadas de alcaparras.

Salsa verde: 1 vaso (de agua) de mayonesa + 1/2 vaso de puré de espinacas.



# vínagretas

Se realizan con una mezcla de vinagre o limón y aceite. Se pueden ligar con nata y aromatizar con distintos ingredientes.

Clasica: 3 cucharadas de aceite + 1 cucharada de vinagre + sal + pimienta.

de aceite + 1 cucharada de vinagre + 1 diente de ajo picado + sal + pimienta.

de anchoas: 3 cucharadas de aceite + 1 cucharada de vinagre + 2 filetes de anchoas picados + sal + pimienta.

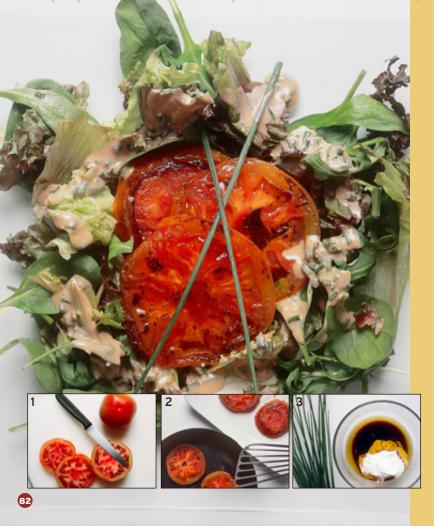
a la crema: 1/2 vaso (de agua) de nata + el zumo de 1 limón + sal + pimienta.

a las hierbas: 3 cucharadas de aceite + 1 cucharada de vinagre + 2 cucharadas de hierbas picadas + sal.

a la mostaza: 3 cucharadas de aceite + 1 cucharada de mostaza + sal + pimienta.

al pimentón: 3 cucharadas de aceite + 1 cucharada de vinagre + sal + 1 cucharadita de pimentón.

HABITAT



# ensalada de tomate a la plancha

## <u>Ingredientes para 6 personas:</u>

4 tomates, 1 bolsa de ensalada de brotes de hojas gourmet, sal. <u>Aliño cremoso:</u> 4 cucharadas de vinagre de Módena, 3 cucharadas de nata espesa, 1/4 vaso (de agua) de aceite de oliva, 2 cucharadas de cebollino picado, sal.

## Modo de hacerlo:

- 1. Cortar los tomates en rodajas gruesas con ayuda de un cuchillo y retirar la parte del tallo.
- 2. Sazonar con sal las rodajas de tomate y dorarlas a la plancha en una sartén antiadherente a fuego fuerte.
- 3. Aliño cremoso: En un cuenco mezclar los ingredientes del aliño. Servirlo sobre una base de hojas de ensalada, con las rodajas de tomate en el centro, y salsearlo con el aliño cremoso.

Versión rápida: Aliñarlo con una salsa preparada.

**Dificultad: Principiantes.** 

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de cocción: 5 minutos.

Nuestro truco: Añadir nueces, avellanas o piñones.

Calorías: 70 aprox.

# ensalada de arroz con bonito

## Ingredientes para 6 personas:

250 gr de arroz de grano redondo,

2 dl de aceite de oliva. 2 ramas de hierbabuena.

2 ramas de perejil, 2 ramas de eneldo,

20 hojas de cebollino, 2 ramas de albahaca,

150 gr de bonito en lata, 1 caja de tomatitos, sal.

#### Modo de hacerlo:

1. Cocer el arroz en agua con sal hasta que esté tierno. Escurrirlo.

2. Triturar el aceite con el perejil, la hierbabuena,

el eneldo, el cebollino, la albahaca y una pizca de sal.

3. Mezclar el arroz en caliente con el aceite de hierbas, el bonito y los tomatitos. Servirlo a temperatura ambiente.

Versión rápida: Utilizar arroz pre-cocido.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Nuestro truco: Añadirle un poco de gueso Feta

y unas aceitunas negras picadas.

Calorías: 516 aprox.









# ensalada de patata y alíño de pepinillos

## Ingredientes para 6 personas:

2 patatas, 2 huevos, 350 gr de atún al natural en lata. Aliño de pepinillos: 2 yemas, 1 dl y 1/2 (1 vaso de vino) de aceite de oliva Virgen Extra, 20 pepinillos, sal.

## Modo de hacerlo:

- 1. Cocer las patatas partiendo de agua fría hasta que estén blandas. Cocer los huevos en agua hirviendo durante 10 min.
- 2. Mezclar las yemas y el aceite con varillas o trituradora hasta que se emulsionen. Añadir los pepinillos picados.
- 3. Pelar y laminar las patatas. Pelar los huevos y cortarlos en rodajas. Escurrir el atún del líquido de la lata. Servir las patatas, los huevos y el atún con el aliño de pepinillo.

<u>Versión rápida</u>: Asar las patatas en el microondas a potencia máxima, pinchadas con tenedor, durante 10 minutos aprox.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: 1 día en nevera.

Tiempo de cocción: 20 minutos.

Nuestro truco: Añadir zanahoria rallada para aportar textura y color al plato. Aliñarlo con salsa rosa y huevas de mújol.

Calorías: 308 aprox.

# ensalada de garbanzos con alíño de limón

## Ingredientes para 6 personas:

300 gr de garbanzos cocidos, 100 gr de hojas de espinaca, 100 gr de hojas de ensalada variadas, 100 gr de queso fresco de Burgos. Aliño de limón: 2 limones, 1/2 vaso (de agua) de aceite de oliva, pimienta negra, sal.

#### Modo de hacerlo:

Escurrir los garbanzos y secarlos con papel absorbente. Mezclarlos con las espinacas, las otras hojas y el queso fresco cortado en dados.

Aliño de limón: Rallar la piel del limón y exprimir el zumo. Mezclarlo con el aceite, una pizca de pimienta negra y una pizca de sal. Para servirlo: Salsear la ensalada con el aliño.

<u>Versión rápida</u>: Utilizar una salsa tártara o de queso azul comprada.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: 1 día en nevera sin aliñar.

<u>Nuestro truco</u>: Sustituir el queso de Burgos por otro tipo

Feta para darle más sabor.

Calorías: 207 aprox.





- D cheese cake bicolor
- D muffins de chocolate blanco
- D bizcochos de vainilla
- De pastel de chocolate glaseado
- D sándwich helado con almendras
- Discuits de almendras caramelizadas



# bizcochos

# con claras a punto de nieve:

## Denovés:

3 huevos + 90 gr de azúcar + 90 gr de harina. Modo de hacerlo: Separar las claras de las yemas, montarlas a punto de nieve y añadirle el azúcar. Batir hasta que se disuelva completamente el azúcar. Incorporar las yemas batidas y la harina tamizada, con movimientos envolventes. Engrasar una bandeja de horno, extender la masa y cocerla a 180 °C, 12 min. Aprox. hasta que esté dorada y seca. Sacarla, volcarla sobre un paño húmedo y dejarla enfriar. Es una buena base de tartas y brazos de gitano.

## • soletilla:

125 gr de azúcar + 75 gr de harina +50 gr de Maizena + 6 huevos + vainilla + azúcar glas. <u>Modo de hacerlo:</u> Separar las yemas de las claras y subirlas a punto de nieve. Batir las yemas con el azúcar, la vainilla y la harina con la Maizena

incorporada. Mezclarlo todo y con una manga pastelera ir poniendo los bizcochos sobre papel engrasado del horno. Espolvorearlos de azúcar glas. Hornearlos 10 min. Aprox. a 180°C hasta que se doren.

## • gioconda:

5 huevos + 200 gr de azúcar + 200 gr de almendra molida

- + 50 gr de harina + 40 gr de mantequilla fundida y fría
- + 5 claras + 25 gr de azúcar. Modo de hacerlo: Subir las claras con 25 gr de azúcar. Aparte mezclar los otros ingredientes salvo la harina. Mezclarlo todo con cuidado para que no se bajen las claras. Hornearlo a 220° C, 8 minutos. Sirve de base para tartas y preparados.

## Druso:

4 claras + 10 cucharadas de azúcar + 100 gr de almendra molida. Modo de hacerlo: Montar las claras. Añadir el azúcar y seguir batiendo. Incorporar la almendra. Darle forma sobre una placa de horno cubierta de papel aluminio engrasado dentro de un aro. Retirar el aro e igualar la superficie. Hornearlo a 130°C, 2 horas aprox., hasta que quede duro. Puede cubrirse con marron glaçé y chocolate, mousse de café o de chocolate... ilo que se te ocurra!

# con levadura



# • cuatro cuartos:

400 gr de huevos + 400 gr de mantequilla derretida + 400 gr de harina + 400 gr de azúcar + 1 cucharada de levadura + la ralladura de limón. Modo de hacerlo: Mezclar la harina con la levadura y batir los huevos con el azúcar. Incorporar el resto de ingredientes, ponerlo en un molde engrasado y hornearlo a 180°C, 45 min. Aprox.

## on aceite:

3 huevos + 250 gr de azúcar + 250 gr de harina + 2 cucharadas de levadura en polvo + la ralladura de 1 limón + 1 vaso (de vino) de aceite + 1 vaso (de vino) de leche o nata líquida. Seguir el mismo proceso del cuatro cuartos.

# helados

Se realizan con una <u>base de natillas a la que se añade</u> <u>un puré de frutas</u>. Lo ideal es hacerlo en heladera o, si no se tiene, batir la mezcla con varillas mientras está en el congelador para que no cristalice.



# de yogur:

3 huevos + 1 sobre de levadura química + 1 yogur de limón (o griego) + 3 medidas de yogur de harina + 2 medidas de yogur de azúcar + 1 medida de yogur de aceite de oliva + la ralladura de 1 limón. Seguir el mismo proceso que los anteriores.

# • plum cake:

Utilizar la receta del de yogur con sabor natural e incorporar a la masa pasas y frutas confitadas troceadas y pasadas por harina.

# ▶ magdalenas:

Utilizar la receta del bizcocho de cuatro cuartos, pero horneando la masa en cápsulas de papel. Con esta receta también se pueden preparar *muffins* que suelen ir rellenos de frutas del bosque, chocolate, etcétera.

# biscuits



Se mezclan huevos, nata, el puré de frutas y claras a punto de nieve. La ventaja que tiene es que no cristaliza en el congelador. Un ejemplo: 4 yemas + 100 gr de azúcar + 4 claras a punto de nieve + 1/4 l de nata líquida montada. Incorporar el merengue a las yemas, así como la nata. Introducirlo en un molde con papel film y congelarlo un día. Servirlo con una salsa.



# cheese cake bicolor

#### Ingredientes para 12 personas:

<u>Bizcocho:</u> 4 huevos, 4 cucharadas de azúcar, 4 cucharadas de harina. <u>Relleno:</u> 5 huevos, 100 gr de azúcar, el zumo y la ralladura de 1 limón, 5 hojas de gelatina, 250 gr de gueso cremoso, 2 dl y 1/2 de nata.

#### Modo de hacerlo:

Cheese cake de limón

Bizcocho: Batir los huevos con el azúcar. Incorporar la harina, colocarlo sobre una bandeja de horno con papel antiadherente y hornearlo 10 min. a 180 °C. Enfriarlo. Relleno: Batir las yemas con el azúcar, el zumo y la ralladura de limón. Mezclar el queso con la nata e incorporarlo. Remojar en agua las hojas de gelatina y añadirlas. Agregar las claras a punto de nieve batidas con 4 cucharadas de azúcar. Montaje: Formar la base con el bizcocho, cubrirlo con la crema y enfriarlo en la nevera (2-3 h. hasta que cuaje).

#### Cheese cake de frambuesa

Seguir idéntico proceso que en la anterior salvo que el limón se sustituye por 300 gr de confitura de frambuesa, tanto en los ingredientes como en la elaboración.

Versión rápida: Utilizar salsa preparada.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: 5 días en nevera.

Tiempo de cocción: 15 min.

Nuestro truco: Utilizar para la base bizcochos de soletilla.

Calorías: 203 aprox.

# muffins de chocolate blanco

### Ingredientes para 12 unidades:

120 gr de mantequilla, 120 gr de azúcar, 2 huevos, 120 gr de harina, 1 cucharadita de levadura, 100 gr de chocolate blanco, 100 gr de frambuesas, sal.

#### Modo de hacerlo:

Mezclar la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremoso. Añadir los huevos. Agregar la harina previamente mezclada con la levadura y una pizca de sal. Por último incorporar el chocolate troceado y las frambuesas. Rellenar fundas de papel de magdalenas, espolvorear la superficie con azúcar y hornearlo a 180° C, 30 minutos aprox.

<u>Versión rápida</u>: Utilizar chocolate en gotas para no trocearlo.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: 5 ó 6 días en lata hermética.

Tiempo de cocción: 35 min.

Nuestro truco: Cubrirlos con chocolate derretido.

Calorías: 212 calorías aprox.



# bizcochos de vainilla

## Ingredientes para 6 personas:

3 huevos, 180 gr de mantequilla, 180 gr (2 tazas de té) de azúcar, 180 gr (2 vasos de vino) de harina, 1/2 cucharada de levadura química, 3 vainas de vainilla, sal.

#### Modo de hacerlo:

- 1. Batir la mantequilla derretida, el azúcar y las vainas de vainilla raspadas con avuda de unas varillas.
- 2. Añadir el resto de los ingredientes y batirlo hasta que quede homogéneo.
- 3. Rellenar moldes individuales de silicona con la mezcla v hornearlos a 180°C, 25 minutos aprox. hasta que al pinchar la masa la aguja salga limpia. Para servirlo, decorarlo con azúcar glas y cacao.

Versión rápida: Hacer mini magdalenas que necesitan menos tiempo de horno.

Dificultad: Principiantes.

Conservación: 3 días en lata hermética.

Tiempo de cocción: 15 minutos + 25 minutos de horneado.

Nuestro truco: Sustituir parte de la harina (50 gr aprox.) por cacao puro en polvo para hacerlo de chocolate. Presentarlo con una crema inglesa.

Calorías: 491 aprox.

# pastel de chocolate glaseado

### Ingredientes para 6 personas:

200 gr de chocolate negro, 200 gr de mantequilla, 150 gr de azúcar, 5 huevos, 1 cucharada de harina, 1 cucharada de café instantáneo. <u>Glaseado:</u> 150 gr de chocolate negro, 50 gr de mantequilla, 1 chorrito de nata, 1 cucharada de miel, 1 chorrito de agua.

#### Modo de hacerlo:

Derretir el chocolate con la mantequilla en el microondas a baja potencia. Dejarlo entibiar e incorporar el resto de los ingredientes. Forrar el fondo de un molde genovés con papel de aluminio. Verter la masa y cocerla en el horno a 160°C, 35 min. aprox. Sacarlo del horno aunque el centro esté un poco blando; al enfriarse se endurece. Dejarlo enfriar y desmoldarlo. Glaseado: Derretir los ingredientes en el microondas. Entibiarlo y cubrir la tarta. Dejarlo enfriar 2 horas.

<u>Versión rápida</u>: Hacerlo en moldes pequeños y tardará en hornearse 10 min. aprox.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de cocción: 15 minutos + 25 minutos de horneado.

<u>Nuestro truco</u>: Añadir a la masa frutos secos: almendras, nueces, avellanas... incluso un poco de licor para hacerla más jugosa. Utilizar chocolate con leche en la masa y sin leche para la cobertura.

Calorías: 770 aprox.





# biscuit de almendras caramelizadas

## Ingredientes para 6 personas:

200 gr (2 tazas de café) de almendras laminadas, 200 gr (2 tazas de café) de azúcar, 3 huevos, 1 vaina de vainilla, 2 dl de nata, 150 gr de frambuesas, sal.

## Modo de hacerlo:

- Calentar al fuego el azúcar con un poco de agua y cocerlo hasta que se forme un caramelo claro. Añadir y mezclar las almendras. Retirarlo del fuego y enfriarlo sobre papel antiadherente. Trocearlo.
- 2. Separar las claras de las yemas. Montar las claras a punto de nieve con la vainilla raspada. Montar la nata con varillas. Mezclar las claras con las yemas, las almendras, la nata montada y las frambuesas.
- 3. Rellenar un molde forrado con papel film y congelarlo durante 1 día. Servirlo recién sacado del congelador.

<u>Versión rápida</u>: Utilizar un helado de vainilla como base y añadirle las almendras caramelizadas y las frambuesas.

**Dificultad: Principiantes.** 

Conservación: 3 meses en el congelador.

Tiempo de cocción: 10 minutos.

<u>Nuestro truco</u>: Sacarlo del congelador un par de minutos antes de servirlo.

Calorías: 448 aprox.

# sándwích helado con almendras

### Ingredientes para 6 personas:

1 barra de helado, 12 *cookies* grandes de chocolate, 100 gr de almendras caramelizadas.

### Modo de hacerlo:

- 1. Cortar la barra de helado en trozos de 3 cm. aprox. de grosor. Montar los sándwiches con las *cookies* y el helado, recortar las esquinas para que el helado adquiera la misma forma que las galletas.
- Rebozarlo en almendras caramelizadas picadas.
   Congelarlo durante dos horas. Presentarlo en fuente de servir.

<u>Versión rápida</u>: Comprar los sándwiches de helado ya hechos y rebozarlos en las almendras caramelizadas.

**Dificultad:** Principiantes.

Conservación: En el congelador, tres meses.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Nuestro truco: Servirlo con salsa de chocolate caliente.

Calorías: 518 aprox.



# indice

# cremas, sopas, arroz, pasta y huevos

Arroz caldoso con setas de cardo	13
Maceteros de crema de queso	11
Cintas con brócoli y nueces	65
Crema de fungi porcini	58
Crema de lechuga	57
▶ Crema de mejillones con brocheta de mozzarella	59
Cuscús con garbanzos	75
▶ Ensalada de pasta y salmón	67
▶ Ensalada de garbanzos con aliño de limón	85
Gazpacho de aguacate	56

▶ Huevos rellenos sobre escalivada			
▶ Macarrones con salsa de vino blanco y gambas			
▶ Pasta al pangrattato de Jamie Oliver			
▶ Tortilla con mermelada de cebolla			
verduras y legumbres			
• Acelgas rellenas de jamón y queso	12		
▶ Berenjenas gratinadas	41		
Cazuelitas de cebolla			
▶ Ensalada de patata y aliño de pepinillos			
▶ Ensalada de tomate a la plancha	82		
▶ Garbanzos con bacalao y comino			



HABITAT

• Garbanzos con pollo y aceitunas				
Hummus	73			
▶ Sándwich de calabacín y berenjenas	27			
▶ Timbal de patatas y huevas	25			
▶ Tortillas rellenas con salsa de yogur				
pescado				
• Cebiche a los tres pimientos	77			
▶ Cuscús con verduritas y atún	76			
▶ Ensalada de arroz y bonito	83			
▶ Gallo con verduras de invierno	28			
▶ Lubina al horno + cuscús con aceitunas + caviar de berenjenas y mayonesa	44			
▶ Rollitos de rodaballo y salmón	43			
▶ Salmonetes con ensalada de pimientos	34			
▶ Salmón con salsa de nueces	35			
▶ Sardinas en tempura	29			
▶ Trucha con salteado de calabacín y tomate	26			
▶ Zarzuela de salmón y pimientos	42			



# indice





CARREFOUR

# aves y cames

Costillas con gajos de patata	50
Carrilleras guisadas	18
Conejo en salsa de hierbas	16
▶ Cordero asado con quinoa y frutos secos	47
▶ Hamburguesa de ternera y tomates secos	33
▶ Lomo con crema ligera de ajo	19
Pechuga empanada con especias	30
Pechuga Kiev con arroz	32
▶ Pitas de boloñesa con champiñones	74
Pollo a la sidra	17
▶ Pollo relleno de jamón y queso	46

Roast Beef con salsa de mostaza			
Salteado de pollo y pimientos	31		
Tapilla con ajos asados +salsa de setas			
+ patatas al vapor + pilaf de frutos secos	48		

# dulces

▶ <i>Biscuit</i> de almendras caramelizadas	9,
• Bizcochos de vainilla	92
• Cheese cake bicolor	90
▶ Muffins de chocolate blanco	9
▶ Pastel de chocolate glaseado	9:
▶ Sándwich helado con almendras	9!

\*\*\*\*\* Las calorías que se indican en cada receta corresponden a una ración.

\*\*\*\*\*Agradecimientos: ALESSI, BALVI, BRABANTIA, CARREFOUR, EVA SOLO, HABITAT, IBILI, IKEA, JOSEPH, JOSEPH, LAGOSTINA, LE CREUSET, LEIFHEIT, LÉKUE, PYREX, STAUB, TAURUS, TEFAL, WHIRLPOOL, ZWILLING.



# Digestive

- Más sabor
- Mejorada Nutricionalmente\*
  Hasta 50% menos de grasas saturadas…



N Que buenas son las Digestive Fontaneda N

